Чек-лист | Эксперт

МОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ СИЛА

Регулярные правильные действия = развитие в геометрической прогрессии.

- [ ] Тибетские чаши
  После пробуждения лежать и слушать 1 час 13 минут

УТРО

- [ ] Ранний подъём
  С 5 до 8 часов. Чем раньше - тем лучше!

- [ ] Контрастный душ
  Помывка, чистка зубов, контрастный душ

- [ ] Топпукаранам
  Ойга мозга от Ганеши.

- [ ] Спортивное занятие
  В будние дни по марафону. В выходные минимум разминка.

- [ ] Медитация
  На дыхание 10-15 минут.

- [ ] Утренний дневник
  1-2 страницы. На данный момент ориентироваться на 2 страницы (1 лист). Писать левой рукой.

- [ ] Завтрак

Крупа, макароны.

- [ ] Чтение вслух

  Желательно Саммари, возможно крутая нон-фикшн книга или подобное.

ВЕЧЕР

- [ ] Душ

  Тёплый и прохладный

- [ ] Слушать аудиокнигу ВЕЛИКАЯ ОХОТА

- [ ] Метод Пифагора

  Вспомнить свой день

- [ ] Наставники

  Общался ли сегодня в живую или в чертогах разума

80-100% выполнение этого списка = Творец собственной жизни

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?